

# MARTHA AIME LA DANSE

## 2-5 ans



Voici quelques exercices que tu peux faire avec Martha à la maison.

En position assise jambes allongées :

- \* Pointer tes pieds / allonge bien tes orteils!
- \* Fléchir tes pieds / tire tes orteils vers toi

En position debout :

- \* Marcher sur tes demi-pointes / pas sur le bout des pieds!
- \* Lever tes genoux bien haut / tu peux mettre tes mains à la taille
- \* Choisi ta musique préférée et le tour est joué!

Tu n'as pas de musique?

Je te propose celle-ci :

<https://open.spotify.com/playlist/2xCje52JG7U3FIOXaePRMB...>

Bonne pratique! 😊